

6 скрытых признаков подростковой тревожности

Тревога - нормальная реакция на стресс, и иногда она помогает подросткам справляться с напряженными или «давящими» ситуациями.

Причины тревожности:

Откуда же берется подростковая тревожность? Как правило, к основным причинам относят:

- ♦ *особенности нервной системы;*
- ♦ *взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;*
- ♦ *личностные особенности подростка;*
- ♦ *стиль родительского воспитания.*

Категории тревожности:

Открытая тревожность:

- ♦ *сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги.*

Скрытая (неосознаваемая) тревожность:

- ♦ *теребление волос;*
- ♦ *покусывание ручки, ногтей;*
- ♦ *постукивание пальцами по столу;*
- ♦ *неадекватное спокойствие;*
- ♦ *ерзание на стуле (расторможенность), подергивание ног, агрессия, раздражительность*
- ♦ *замкнутость, плаксивость и т.п.*

Когда чувство тревоги мешает нормальной повседневной жизни, следует учитывать наличие тревожного расстройства.

Подростки испытывают широкий спектр физических и эмоциональных изменений по мере своего взросления, тревожное расстройство трудно обнаружить.

Следите за этими скрытыми признаками тревоги в подростковом возрасте:

Эмоциональное изменение

Вто время как некоторые тревожные подростки выражают чувство всепроникающего беспокойства, другие испытывают тонкие эмоциональные изменения, такие как:

- ♦ *чувство «взвинченности»*
- ♦ *чувство нахождения на грани*
- ♦ *раздражительность*
- ♦ *трудности с концентрацией внимания*
- ♦ *неугомонность*
- ♦ *необъяснимые вспышки гнева*

Перемены в общении

Тревога может негативно сказаться на дружбе. Если некогда общительный подросток вдруг избегает своих любимых занятий или перестает строить планы с друзьями, подумайте дважды.

Можно заметить, что Ваш ребенок:

- ♦ *избегает социальных взаимодействий с друзьями*
- ♦ *избегает внеклассных занятий*
- ♦ *изолируется от группы сверстников*
- ♦ *проводит больше времени в одиночестве*

Физические изменения

Многие жалобы на физическое состояние, которые могут возникнуть при тревожном расстройстве, — редкие головные боли (1-2 раза в неделю) не должны быть поводом для беспокойства, но частые головные боли (каждый день или большую часть недели) — это уже существенная причина.

Обращайте внимание на распространенные психосоматические жалобы такие, как:

- ♦ *частые головные боли, в том числе мигрени*
- ♦ *желудочно-кишечные проблемы*
- ♦ *необъяснимые боли, общая слабость*
- ♦ *чрезмерная усталость*
- ♦ *жалобы на плохое самочувствие без очевидной медицинской причины*
- ♦ *изменения в привычках питания*

Нарушение сна

Подросткам в возрасте от 13 до 18 лет рекомендуется регулярно спать от 8 до 10 часов для поддержания оптимального здоровья. Педиатры также рекомендуют не пользоваться гаджетами за 30 минут до сна.

Следите за следующими признаками:

- ♦ *трудности с засыпанием*
- ♦ *частые кошмары*
- ♦ *ребёнок не чувствует себя отдохнувшим после сна*

Плохая успеваемость

Учитывая, что тревога может влиять на все – от привычки спать до привычки есть и пропускать школу из-за физических проблем, неудивительно, что плохая успеваемость также может быть результатом не распознанной вовремя тревоги. Пропуски занятий в школе, пропущенные дни из-за болезни, связанной с тревогой, и постоянное беспокойство могут затруднить тревожным подросткам разрешение задач рабочей нагрузки. Следите за этими изменениями в подростке:

- ♦ *значительный скачок в оценках (обычно вниз)*
- ♦ *часто пропущенные задания*
- ♦ *чувство перегруженности рабочей нагрузкой*
- ♦ *трудности с концентрацией на домашних заданиях больше, чем обычно*

Симптомы панических атак

Не все тревожные подростки испытывают **панические атаки**, а некоторые испытывают легкие симптомы паники, которая не доходит до полноценной панической атаки.

Следующие симптомы часто встречаются у людей с тревожными расстройствами:

- *быстрое сердцебиение*
- *жар, дрожь, озноб*
- *головокружение*
- *расстройство желудка*
- *затрудненное дыхание*
- *боль в груди*
- *чувство приближающейся смерти*
- *ощущение, что они «сходят с ума»*
- *онемение или покалывание в руках и ногах дереализация*

Если подросток борется с тревогой, которая мешает учебе в школе, дружбе, семейным отношениям или другим областям повседневной деятельности, важно обратиться к **детско-подростковому психиатру**.

Тревожное расстройство поддается лечению, и большинство подростков могут научиться справляться со своей тревогой и управлять ею самостоятельно.

Опасные проявления тревожности:

Восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;

Развитие психосоматических заболеваний;

Неустойчивость поведения;

Нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;

Неблагоприятное влияние на состояние здоровья и любую деятельность.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СПРАВИТЬСЯ С ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОГОЙ

Не стоит сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Ваш подросток может почувствовать, что именно для вас «посторонний человек» лучше, чем он.

Чаще используйте телесный контакт. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешек и предательства. Ваш подросток всегда может рассчитывать на вашу поддержку, заботу и любовь. Убедитесь в том, что он это знает.

Чаще обращайтесь к ребёнку по имени. Слышать свое имя – это подтверждение значимости, внимания, уважения к его личности.

Будьте уверенными в жизни, станьте в этом примером для своего ребёнка.

Не предъявляйте к подростку завышенных и заниженных требований. Необходимо чётко осознать и понять уровень возможностей своего ребёнка.

Будьте последовательны в воспитании. Похвала и наказание в отношении ребёнка должны быть результатом его действий, а не вашей неудачи на работе или простой смены настроения. Старайтесь делать подростку как можно меньше замечаний. Лучше один раз хорошо и доступно объяснить, что от него требуется, и как этого достичь, чем постоянно ругать за его непонимание.

**ВОВРЕМЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ
К ДЕТСКИМ И ПОДРОСТКОВЫМ ПСИХОЛОГАМ И ПСИХИАТРАМ!**